



Beban Deria Adalah Satu Penderitaan

“Ia seperti seratus orang menggaru kuku pada papan hitam... Saya tahu jika saya merancang sesuatu yang mencetuskan deria, saya perlu membuat pengorbanan. Saya kemudiannya perlu bersendirian di rumah dengan lampu dipadamkan untuk memberi pampasan.” - Carly Jones

Penyelidikan mencadangkan antara 53% hingga 95% individu autistik mengalami perbezaan pemprosesan deria.

Apakah Sebenarnya Pemprosesan Deria?

Definisi ringkas: Pemprosesan deria ialah cara otak kita mentafsir maklumat yang diterima daripada deria kita. Ia adalah proses bagaimana kita merasa dan bertindak balas terhadap persekitaran dan sensasi dalam badan kita.

Ini bukan tentang masalah perubatan dengan mata atau telinga; ia berlaku di dalam otak.



Penglihatan
(cahaya, warna)



Sentuhan
(tekstur, tekanan, haba)



Pendengaran
(bunyi)



Keseimbangan & Pergerakan
(Vestibular)



Bau
(haruman)



Kesedaran Ruang
(Proprioception)



Rasa
(perisa)



Kesedaran Dalaman
(Interoception - lapar, dahaga, sakit)

Dua Sisi Spektrum Deria: Hipersensitif & Hiposensitif



Hipersensitif
(lebih sensitif)



Jauh lebih sensitif daripada orang lain. Mungkin mengelak atau menjadi tertekan oleh input deria yang terlalu banyak, yang boleh membawa kepada 'beban deria'.



Contoh Pendengaran: Bunyi mungkin kelihatan lebih kuat, dan bunyi yang tiba-tiba lebih menyedihkan. Ini dikenali sebagai tingkah laku 'mengelak-deria'.



Hiposensitif
(kurang sensitif)



Jauh kurang sensitif daripada orang lain. Mungkin tidak perasan input deria dan mencari pengalaman deria yang lebih kuat.



Contoh Pendengaran: Mungkin tidak perasan nama nanna dipanggil. Mungkin mencari lebih banyak input bunyi dengan mendengar muzik kuat. Ini dikenali sebagai tingkah laku 'mencari-deria'.

Pengalaman deria seseorang boleh bercampur dan berubah-ubah, merangkumi kedua-dua hipersensitiviti dan hiposensitiviti merentasi deria yang berbeza atau pada masa yang berbeza.

Pencetus Biasa dan Persekitaran yang Mencabar

Contoh Pencetus Hipersensitiviti



Penglihatan

Pencahayaan pendarfluor yang terang, persekitaran yang sesak secara visual, corak yang sibuk.



Bunyi

Pertuturan yang kuat, bunyi 'dengungan' teknologi elektrik, bunyi bising latar belakang (cth., di pejabat yang sibuk).



Sentuhan

Tempat yang sesak, sentuhan yang tidak dijangka, tekstur fabrik tertentu (cth., pakaian, cadar), sesetengah tekstur makanan.



Bau

Minyak wangi/deodoran, bau masakan.

Contoh Persekitaran yang Mencabar



Pusat Beli-belah

Terlalu sesak dan panas, pencahayaan pendarfluor yang terang, muzik yang kuat dan berlanggar dari kedai yang berbeza, pelbagai bau dari medan selera.



Sekolah

Bilik darjah yang terlalu panas/sejuk, dinding yang sesak dengan poster, lorong yang sibuk, taman permainan yang bising.

"Saya sangat sensitif terhadap kesakitan... Walaupun saya hanya luka kecil di jari, saya kadangkala mungkin berkelakuan seolah-olah seluruh lengan saya telah tercabut, kerana apa yang saya rasa hanyalah kesakitan yang sangat, sangat kuat." - Purple Ella



Bukan Sekadar Deria: Ia Adalah Gaya Kognitif

Pengalaman deria yang berbeza ini bukan hanya tentang bagaimana saraf bertindak balas. Ia berakar umbi dalam cara asas otak memproses maklumat dari dunia sekeliling—dari butiran kecil ke gambaran besar. Mari kita terokai gaya kognitif yang dikenali sebagai pemikiran 'dari bawah ke atas' (bottom-up).

Dua Pendekatan Memproses Dunia: Dari Bawah ke Atas lwn. Dari Atas ke Bawah

Dari Bawah ke Atas (Induktif)



Saya kumpul maklumat dan butiran yang saya percaya berkaitan, dan kemudian menyusunnya menjadi gambaran besar yang bermakna.

Dari Atas ke Bawah (Deduktif)



Saya cipta gambaran besar dahulu, dan kemudian mengisi butirannya.

Bagi individu autistik, pemprosesan dari bawah ke atas bukanlah satu pilihan; ia adalah **perbezaan asas** dalam fungsi saraf. Otak mereka untuk memproses maklumat deria dan butiran dengan kepentingan yang tinggi sebelum menyusunnya ke dalam konsep yang lebih luas.

Kekuatan Unik Pemikiran Dari Bawah ke Atas

Gaya kognitif ini membawa kelebihan yang berbeza dalam dunia yang semakin kompleks.



Pengesanan Corak Terperinci: Cemerlang dalam mengenal pasti corak kompleks yang mungkin tidak jelas kepada orang lain.



Analisis yang Teliti & Bernuansa: Kecenderungan untuk mengumpul maklumat yang komprehensif sebelum membuat kesimpulan membawa kepada analisis yang mendalam.



Penyelesaian Masalah Inovatif: Dengan mendekati masalah tanpa kerangka pra-konsepsi, mereka sering menemui penyelesaian baru dan membuat hubungan yang tidak dijangka.



Ketepatan & Perhatian kepada Perincian: Sangat sesuai untuk kerja yang memerlukan pemerhatian yang teliti dan ketepatan tinggi, seperti dalam bidang penyelidikan, analisis data, teknologi, dan reka bentuk.

Gaya pemikiran ini selari dengan kaedah saintifik—pemerhatian dahulu, hipotesis kemudian.

Cabaran dalam Dunia yang Direka untuk Pemikiran Dari Atas ke Bawah

Walaupun mempunyai kekuatan, pemikiran dari bawah ke atas boleh menimbulkan cabaran dalam sistem yang mengutamakan kesimpulan pantas dan gambaran besar.



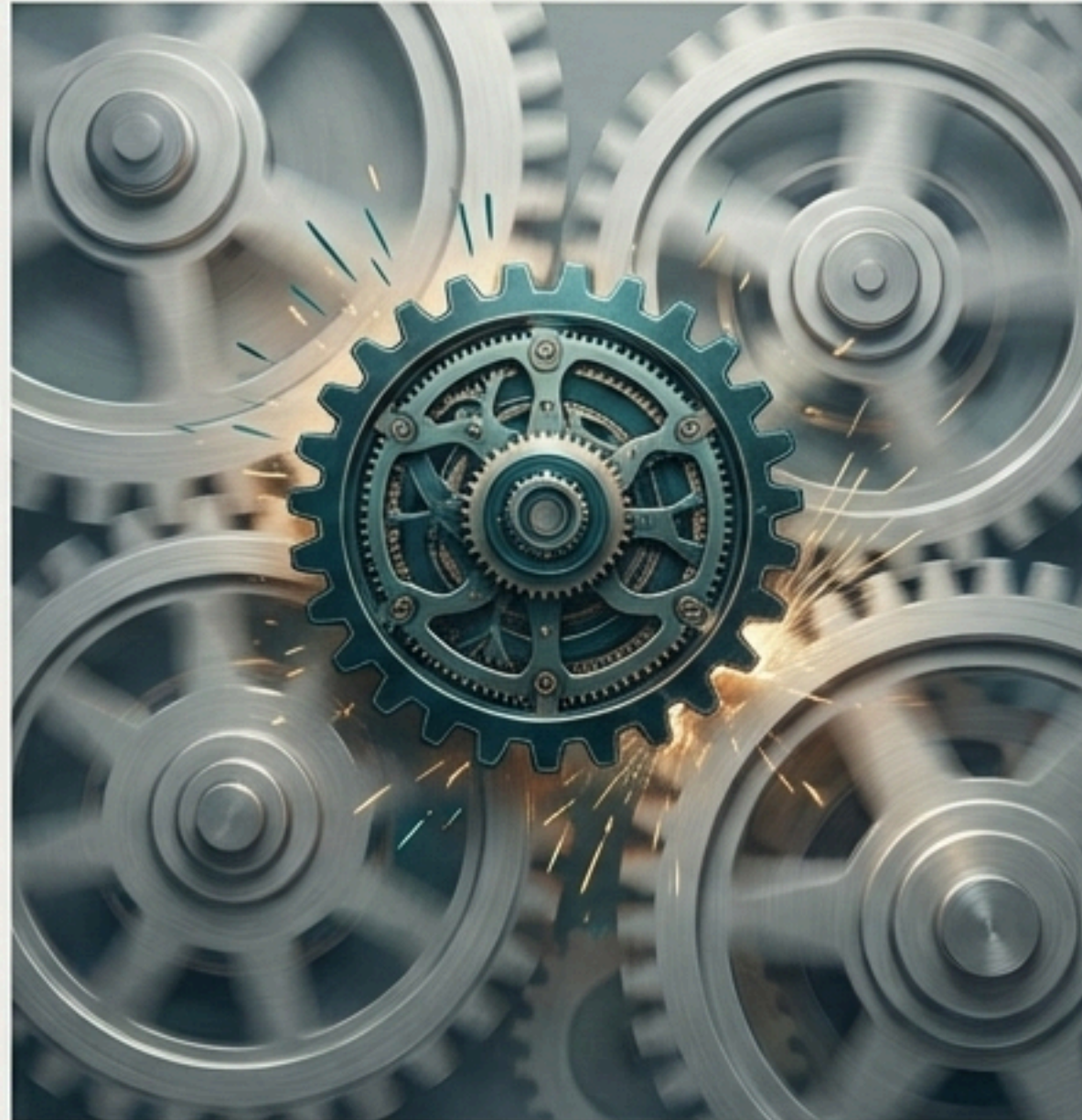
Sistem Pendidikan

Tradisional: Tugas seperti membuat rangka karangan **sebelum** penyelidikan boleh menjadi sukar. "Bagaimana anda boleh merangka kertas kerja sebelum anda mengumpul maklumat yang akan membentuk strukturnya?"



Jurang Komunikasi:

Menjelaskan proses pemikiran dari bawah ke atas kepada pemikir dari atas ke bawah boleh menyebabkan salah faham dan persepsi sebagai tidak teratur atau tidak cekap.



Beban Kognitif & Deria:

Memproses semua butiran sebelum membentuk kerangka memerlukan sumber kognitif tambahan, yang boleh meletihkan dan menyumbang kepada beban deria dan "autistic burnout".

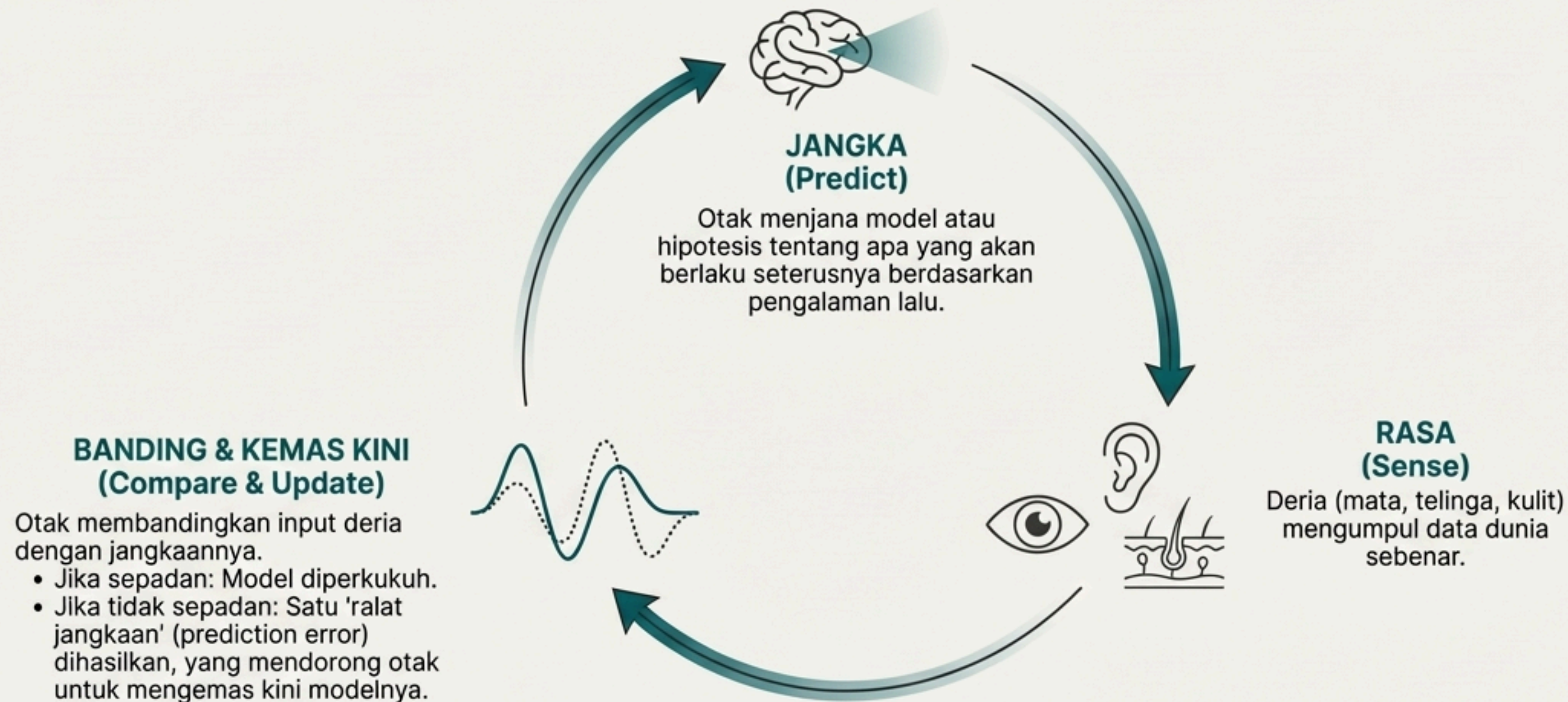


Tekanan Masa:

Memerlukan lebih banyak masa untuk mencapai kesimpulan, yang menjadi kesukaran dalam persekitaran yang pantas.

Teori Penyatuan: Otak Sebagai Mesin Jangkaan (Predictive Coding)

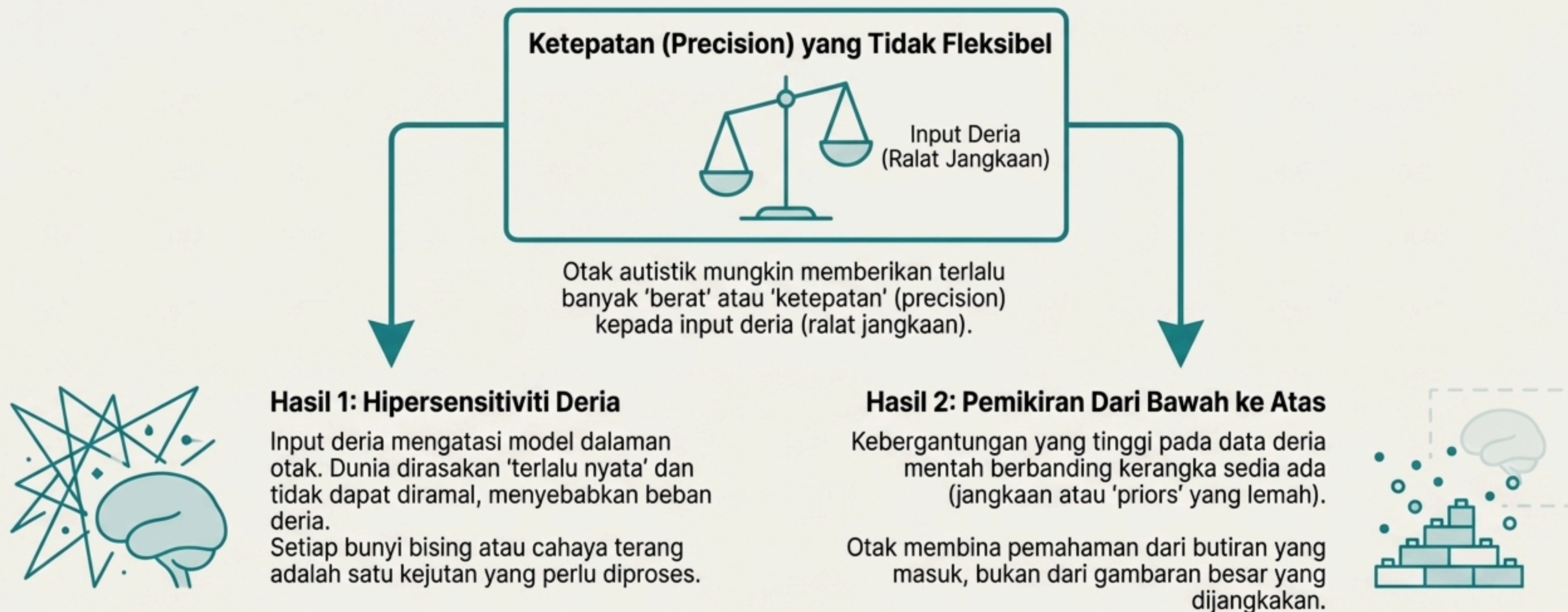
Bagaimana jika otak tidak hanya bertindak balas secara pasif kepada dunia? Teori Pengekoden Jangkaan (Predictive Coding) mencadangkan bahawa otak sentiasa menjana model dunia dan membuat jangkaan tentang apa yang akan dialaminya.



Analogy: Fikirkan ia seperti seorang saintis: membentuk hipotesis (jangkaan otak), kemudian menjalankan eksperimen (input deria) untuk

Menghubungkan Titik-titik: Pengekodaan Jangkaan dalam Autisme

Teori ini menawarkan satu kerangka untuk menyatukan perbezaan deria dan kognitif dalam autisme. Perbezaannya mungkin terletak pada cara otak mengurus 'ralat jangkaan'.



"...kegagalan untuk menyesuaikan ketepatan secara fleksibel... membawa kepada jangkaan yang terlalu terperinci dan tidak boleh digeneralisasikan." (Van de Cruys et al., 2014)

**Dulu:
Pengalaman
yang huru-hara
dan
menyakitkan.**

Sekarang (Melalui Lensa Pengekodaan Jangkaan)



- Persekitaran yang tidak dapat diramal (bunyi, cahaya, orang ramai) menghasilkan aliran 'ralat jangkaan' yang tidak henti-henti.
- Otak memberikan 'ketepatan' yang tinggi kepada setiap ralat ini, tidak dapat menapisnya sebagai bunyi bising yang tidak relevan.
- Sistem tidak dapat mengemas kini model dalamannya dengan cukup pantas, menyebabkan ia menjadi terbeban.
- Hasilnya: Beban deria, yang membawa kepada 'shutdown' atau 'meltdown' sebagai satu cara untuk otak melarikan diri dari input yang tidak dapat diproses.

Strategi untuk Mengurus Dunia Deria Anda: Pengurusan Diri

Memahami profil deria anda adalah langkah pertama ke arah mewujudkan persekitaran yang lebih selesa dan boleh diramal.



Diari Deria

Kenal pasti corak dalam pengalaman deria anda. Apakah pencetus anda?

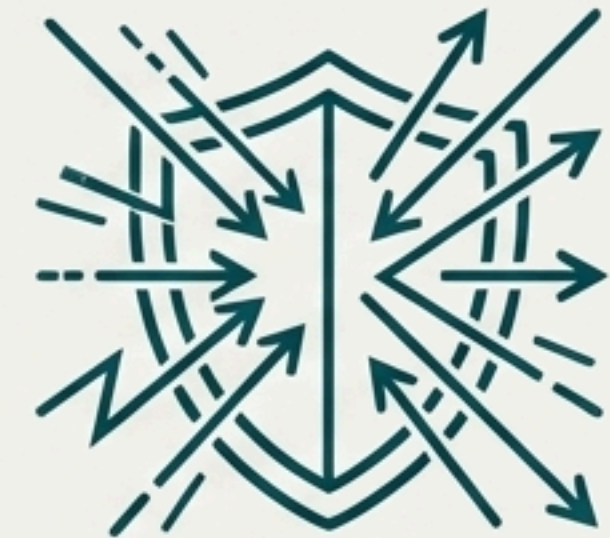
Apa yang membantu semasa dan selepas beban deria?



Kit Deria

Kumpul alatan yang membantu anda mengawal selia. Contohnya:

- Fon kepala pembatal hingar atau penyumbat telinga.
- Cermin mata hitam atau cermin mata berwarna.
- Mainan 'fidget' atau deria.
- Selimut berat (dapatkan nasihat profesional).



Rancang & Lindungi

Sebelum pergi ke tempat yang mungkin mempunyai banyak pencetus, ketahui apa yang dijangkakan. Rancang 'lalan melarikan diri' atau ruang selamat.

"Barangan kunyah... apabila saya terlalu terangsang oleh cahaya atau bunyi atau tekstur, saya menjadi sangat marah... Mempunyai mainan yang boleh dikunyah... membantu anda melepaskan isu itu." - **Dan Jones**

Bagaimana Orang Lain Boleh Membantu: Strategi Sokongan

Sokongan yang berkesan bermula dengan pemahaman dan pengesanan.

- ✓ **General Support:**
 - ✓ **Fahami Profil Deria Individu:** Belajar tentang pencetus mereka dan tanda-tanda awal beban deria.
 - ✓ **Kurangkan atau Buang Pencetus:** Tawarkan untuk mematikan lampu, muzik, atau berpindah ke persekitaran yang lebih senyap.
 - ✓ **Sediakan 'Ruang Selamat':** Wujudkan kawasan yang tenang dan rendah rangsangan di mana seseorang boleh berehat.
 - ✓ **Jangan Menghakimi:** Hormati pengalaman deria mereka. Pengelakan deria bukanlah sama dengan 'tidak suka' sesuatu; ia boleh menyakitkan.
- ✓ **During Sensory Overload:**
 - ✓ **Semasa Beban Deria:**
 - Kurangkan pertuturan dan maklumat.
 - ✓ Kurangkan pertuturan dan maklumat.
 - ✓ Jangan sentuh melainkan anda tahu ia membantu.
 - ✓ Jangan cuba menghentikan 'stimming' (melainkan ia mencederakan diri).
 - ✓ Beri mereka masa dan ruang untuk pulih.



Sokongan Profesional untuk Perbezaan Deria

Apabila perbezaan deria memberi impak negatif yang berterusan terhadap kehidupan seharian, sokongan profesional boleh membantu.



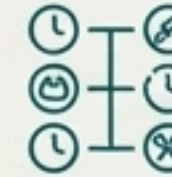
Penilaian oleh Ahli Terapi Carakerja (OT)

Penilaian klinikal boleh membantu mengenal pasti perbezaan deria seseorang dan membolehkan pelarasan dan sokongan individu dilaksanakan.



Terapi Integrasi Deria (Sensory Integration Therapy)

Intervensi berasaskan klinik menggunakan aktiviti deria yang bertujuan untuk memperkenalkan seseorang kepada pelbagai input deria secara beransur-ansur untuk membantu meningkatkan zon selesa mereka.



Diet Deria (Sensory Diets)

Satu set aktiviti deria-motor yang dirancang dan dijadualkan sepanjang hari, bertujuan untuk membantu seseorang mengawal selia pengalaman deria mereka.

Prinsip Amalan Terbaik

Mana-mana terapi atau intervensi harus:

- ✓ 1. Menjadikan individu autistik sebagai pusat dalam semua pembuatan keputusan.
- ✓ 2. Disesuaikan untuk memenuhi keperluan khusus individu.
- ✓ 3. Dipantau dan disemak dengan teliti.

Merangkul Spektrum Deria

Memahami asas-asas neurologi perbezaan deria mengubah perbualan daripada defisit kepada perbezaan. Ia membuka jalan kepada strategi yang lebih baik, soktngan yang lebih berempati, dan pengiktirafan bahawa pengalaman deria boleh menjadi sumber kekuatan, kegembiraan, dan pemahaman yang mendalam tentang dunia.

“Perkara deria ada sisi yang menyeronokkan. Eksperimentasi dan pencarian deria boleh menjadi sumber kegembiraan dan kebahagiaan yang besar. ... Input deria yang diberikannya boleh membawa saya keluar dari sesuatu situasi dan membantu saya berehat dan mengawal diri semula.” – Jamie + Lion